



## Jogurt 2% 180g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (6)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**221 kcal** / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>105.00 kcal</b> 5.25%	Białko <b>5.33 g</b> 10.66%	Węglowod. <b>14.30 g</b> 5.3%	Tłuszcze <b>3.53 g</b> 5.04%	Błonnik <b>1.39 g</b> 5.56%	<b>GDA</b> <b>5.25 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 180g (7 ¼ łyżki stołowej)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj musli i zamieszaj. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

\*To idealna przekąska lub pomysł na pożywe drugie śniadanie!

Smacznego!

